

Sommaire

Edito	p. 2
Quelques réflexions sur les stages spéciaux et sur l'entraînement en général	p. 3
Interview de Jacques Dupré (suite)	p. 8
Après 20 ans... quelques réflexions	p. 10
Hommage à Frédéric	p. 11
Quoi de neuf, Doc?	p. 12



EDITO

Meilleurs vœux (tardifs) de la rédaction. Nous supposons que vous avez tous pris d'excellentes résolutions de début d'année, concernant votre entraînement et votre vie en général!

Dans ce numéro de FSKL, deux longs articles à première vue diamétralement opposés.

Dans le premier, Renée Hug, qui vient d'achever la traduction de «Notes on training», insiste sur l'importance de «s'entraîner juste», de respecter la forme, comme nous l'enseigne Maître Ohshima, un article somme toute assez «karaté-do-gmatique»!

Le deuxième, qui est en fait la suite (mais pas la fin!) de l'interview de Jacques Dupré, nous dépeint un aspect historique de France Shotokan. Dans cette partie, il est précisé que l'époque des pionniers à laquelle Jacques fait référence se prêtait particulièrement à aller à la rencontre des différents experts qui arrivaient en Europe.

(Jacques précise que ses nombreuses expériences l'ont conforté dans son choix de suivre l'enseignement de Maître Ohshima.NDLR)

Eckle et Jeckle



L'équipe de FSKL s'est octroyé quelques jours de dépaysement en allant rendre visite à Mickaël Dumez, expatrié pour une année à New-York City. Ce périple éclair nous a donné l'occasion de nous entraîner sous la direction de Mr Bennett himself!!

FRANCE SHOTOKAN

66, rue de Sèvres

75007 PARIS

01 45 66 07 71

<http://www.franceshotokan.com/>

**Shihan
Tsutomu OHSHIMA**

Photo de couverture:
guerrier "HANIWA", période Kofun
(musée archéologique d'Aikawa, province de
Gumma)

deux

**Quelques réflexions sur les stages spéciaux et sur
l'entraînement en général
par Renée HUG, Yodan**

Comme les entraînements des stages spéciaux sont souvent pour moi des moments où j'observe, je voudrais vous faire part de quelques réflexions auxquelles j'ai ajouté quelques paroles de Maître Ohshima que, j'espère, vous lirez et relirez tous jusqu'à en être totalement imprégnés

1ère réflexion, d'ordre technique:

Revenons encore une fois sur le problème de la jambe arrière! Beaucoup ne semblent pas avoir encore compris que c'est un point essentiel, d'une part pour avoir une posture solide et efficace et donc une technique de bras ou de jambe forte et efficace, et d'autre part pour ne pas s'abîmer les chevilles, les genoux, les hanches et le dos. Maître Ohshima nous l'a répété de nombreuses fois à l'époque où il venait régulièrement nous faire des stages et dans son livre "Notes on Training" il le répète sans cesse, qu'il soit à propos des techniques de base, des combats ou des Katas. Je le cite:

" D'après mon expérience, la pire des techniques de base n'est celle que l'on fait tous de nombreuses fois. Par conséquent, les techniques de base doivent être très précises et devraient être bonnes pour la santé et ne pas causer de dommages. Tous les instructeurs et les seniors doivent prendre leurs responsabilités à cet égard.

Beaucoup de gens pensent à tort que la posture avant (Zen Kutsu) signifie seulement "plier la jambe avant". En fait, c'est la jambe arrière qui soutient les hanches et le corps. La jambe avant est pliée et sans résistance afin que l'on puisse avancer facilement. Vérifier votre jambe arrière pour que vos orteils ne soient pas tournés hors de la ligne du corps, et que le bord extérieur du pied et le talon ne soient pas levés. L'écartement des pieds est de la largeur des épaules.

Le genou arrière est tendu, mais pas verrouillé. Ne vous penchez pas en avant ni en arrière.

J'insiste toujours sur le fait que l'appui est essentiellement sur la jambe arrière. Ne mettez pas tout votre poids sur la jambe avant et n'ayez pas une jambe arrière faible. Corrigez la façon dont vous utilisez la jambe arrière en Zen Kutsu de sorte que, même si un adversaire vous balaie la

jambe avant, vous ne tombiez pas.

Le pied arrière est un élément très important pour exprimer notre énergie au maximum dans toutes nos techniques, en particulier dans les techniques où l'on frappe en enfonçant, telles que Oi-Tsuki ou Gyaku-Tsuki. Au moment où la technique touche l'adversaire, le pied doit être solidement connecté avec le sol grâce au talon arrière collé au sol. Si le pied n'est pas dans une position forte, la force s'échappe par le pied arrière. "

Maître Ohshima insiste beaucoup pour que nous fassions faire les Ten No Kata en Zen-Kutsu dans les groupes de ceintures blanches et marron, et donc les ceintures noires qui sont dans ces groupes là et qui vont être des modèles pour les juniors, doivent s'appliquer à faire les techniques en Zen-Kutsu où la jambe arrière est tendue, contrairement à Fudo-Dachi. "Tendue", ne veut pas dire "raide", car si l'on raidit la jambe, on ne peut pas rentrer les hanches; mais "tendue" ne veut pas dire "pliée"! Voici ce que dit Me Ohshima:

"Je n'enseigne pas Fudo-Dachi avant d'avoir enseigné Zen-Kutsu parce que, si les débutants n'apprennent pas à faire d'abord un Zen-Kutsu solide, avec une jambe arrière forte et le soutien de hanches solides, ils auront beaucoup plus de difficultés à progresser. "

En Zen-Kutsu donc, la jambe arrière est le point le plus important: on doit avoir la sensation que le talon s'enfonce dans le sol comme un pieu. Alors quelqu'un peut monter sur le haut du mollet sans que la jambe ne flanche. C'est seulement ainsi que l'on aura la connexion avec le sol.

D'autre part, la technique ne doit pas vous abîmer le corps. Or combien ai-je vu de personnes qui ne se préoccupent absolument pas, quand ils font Yoko Geri Keage, d'avoir l'extérieur du pied d'appui qui forme un angle droit avec la ligne du mouvement et de garder le genou de cette jambe d'appui au-dessus des orteils. Ce mouvement de genou vers l'intérieur est vraiment très mauvais pour cette articulation. Filmez vous et regardez le mouvement de votre genou: si celui-ci ne bouge pas et reste bien au-dessus des orteils, vous aurez une jambe d'appui forte et vous n'abîmerez pas votre articulation. Sinon comment ne pas avoir quelques années après des problèmes de genoux? J'en parle par expérience!

Cette rigueur, il faut l'avoir chaque fois que l'on travaille les Kihon. Me Ohshima est clair sur ce point:

"Lorsque vous étudiez les techniques de base, ne prenez pas l'habitude d'être négligent ou trop indulgent sur vos erreurs. Mettez-vous en tête qu'il faut toujours pratiquer avec rigueur et sérieux. S'en tenir strictement à une forme précise exige de l'attention et à pour but de forger une mentalité forte. Seule une mentalité forte élèvera votre niveau. J'espère que tous les juniors comprennent que l'on s'entraîne pour de nombreuses années à venir. Il ne faut pas perdre de temps. Votre entraînement doit toujours être fort, efficace et réaliste, de sorte que vous puissiez un jour vous défendre contre un adversaire puissant. La mentalité, lorsque l'on fait des techniques de base, c'est de toujours imaginer un adversaire et de se demander si ce que l'on fait est réaliste et efficace ou non.

Il faut avoir un esprit mûr et une attitude humble pour saisir la pureté de cet art que les maîtres ont mis une vie entière à développer. On doit avoir de l'humilité et un œil critique pour voir la forme de façon précise. Cette précision, c'est de l'honnêteté et celle-ci nous permet d'avoir sur nous-mêmes un regard juste. Il y a deux niveaux d'entraînement quand il s'agit de précision. Au premier niveau, on essaie, lorsque l'on pratique les techniques de base, de garder un esprit fort et honnête pour se regarder soi-même et exécuter les techniques aussi précisément que possible: on essaie d'arriver à la technique de base idéale. Au deuxième niveau les seniors s'affranchissent de ce souci d'exactitude dans la forme; C'est alors que l'on devient libre d'exprimer sa propre sensation et de s'ajuster correctement à la situation afin de réaliser la meilleure technique et ce qui est unique et propre à chacun."

Il ne faut pas se méprendre et croire que les deux dernières phrases, et en particulier "s'affranchir de la forme", signifient qu'on peut faire n'importe quoi; cela sous-entend qu'après des années de pratique rigoureuse, on a assimilé la technique, et donc qu'elle est correcte.

A propos du Kime (concentration de l'énergie maximum à l'impact), Me Ohshima nous donne les 4 "portes", c'est à dire les 4 conditions pour le Kime. Voici ce qu'il dit à propos de la quatrième "porte":

"Quatrièmement, c'est le point de vue technique. Si l'on est complètement concentré, si l'on ne fait qu'un et que l'on exécute la forme la meilleure, sans gaspiller aucune énergie, avec une technique épurée, même si l'on est plus petit que l'adversaire, même si l'on a manqué les points vitaux

ou que l'on est pas complètement "plein" contre un adversaire "vide", si l'on fait la technique la plus épurée, on peut détruire l'adversaire. Ce point de vue technique, la quatrième "porte", c'est ce que l'on doit pratiquer le plus."

Combien de fois ai-je entendu Me Ohshima nous répéter cela, et comme j'ai fait la

traduction de ses notes, je suis encore plus imprégnée de ses paroles que la plupart d'entre vous. Alors il faudrait que tous, et encore plus encore ceux qui n'ont pas eu la chance de s'entraîner avec lui, vous le preniez lui comme référence, et à travers lui, Me Funakoshi qui disait: "la voie par la technique".

Lorsque l'on fait les Ki-Hon, c'est vraiment perdre son temps que de partir de façon mécanique, sans attendre le compte, alors qu'il faut à chaque pas être très attentif pour partir au bon moment et le plus vite possible. Il faudrait tous se remettre en question sur ce point et essayer de prendre conscience de la façon dont on bouge. Ce n'est pas partir lentement, automatiquement, pour finir vite. C'est partir vite, comme une explosion, au moment du compte et évidemment effectuer le pas et la technique le plus vite possible en un temps.

2ème réflexion, après les Ten No Kata: il faut bien comprendre le rôle d'un dirigeant de groupe dans un stage spécial. Autrefois on faisait les Ten No Kata à un rythme régulier, chacun pour soi. Et puis Michel Asseraf a eu l'idée de mettre une ceinture noire face au groupe pour le faire attaquer comme dans un combat. Par conséquent il ne faut pas faire des attaques mécaniques à un rythme régulier qui va les endormir. Casser le rythme, ce n'est pas non plus se



mettre en place de façon irrégulière, et attaquer dès que l'on est en place, car cela devient à nouveau mécanique. Il ne faut pas feinter non plus, sinon ce sera vite la pagaille et ils n'arriveront plus à se concentrer (réflexion que j'ai souvent entendue après les Ten No Kata ou après les coups de pied). Il faut leur donner la sensation d'un combat, c'est-à-dire que l'on va essayer de les surprendre comme on essaie en combat de surprendre l'adversaire, et ainsi on va les obliger à être très attentifs. Les dirigeants de groupe, ainsi que les sandan qui les accompagnent, sont là avant tout pour aider les juniors et non pas pour s'entraîner pour eux-mêmes ou encore moins pour se mettre en valeur. Il faut les aider à se donner à fond et à se concentrer. Comment se concentrer si vous "gueulez" sans arrêt "allez, allez, plus fort, etc..." Il faut crier après celui que l'on sent faible ou sur tout le groupe si l'on sent la mentalité qui baisse, mais sans arrêt, comme des bêtes sauvages, cela devient de l'hystérie, et cela n'a plus rien à voir avec une mentalité forte. C'est d'ailleurs la même chose en kidadachi; on peut gueuler sur quelqu'un pour le faire descendre, mais gueuler comme des fous, cela ne sert à rien. Kidadachi est avant tout un travail personnel, où l'on doit se concentrer. Comment se concentrer dans cette hystérie collective que devient le kidadachi? Pousser un kiai pour faire un kidadachi encore plus fort et plus bas, c'est autre chose. N'oublions pas ce que répète sans cesse Me Ohshima: on enseigne par l'exemple. Alors, si l'on veut faire descendre les autres, donnons-leur l'exemple en restant plus bas qu'eux! D'autre part, le rôle des seniors qui assistent le dirigeant de groupe n'est pas de rester derrière à faire tranquillement les techniques. Je dis bien "tranquillement", car c'est ce que j'ai vu souvent. Il faut encore donner l'exemple et aider, sentir qui faiblit pour le pousser, le secouer ou simplement l'encourager.

3ème réflexion, après les sambon-kumite: c'est incroyable, mais il y en a encore qui n'ont pas compris ce qui est important. Là encore, Me Ohshima nous l'a répété de nombreuses fois: le kumite, c'est le combat, c'est se battre contre un adversaire. En japonais, "kumite" signifie "croiser les armes", cela veut donc dire s'entraîner mutuellement. Ceci est un élément important à saisir, on ne s'entraîne pas au combat juste pour soi-même. On le fait pour apprendre l'un par l'autre. Cette mentalité de respect est primordiale. En kumite, on commence par le salut et on finit par le salut.

On se salue pour montrer le respect que l'on a envers l'adversaire avant et après chaque combat. Au début de chaque combat pour que soit claire la raison pour laquelle nous combattons, nous demandons à notre adversaire de bien vouloir nous apprendre quelque chose. A la fin, c'est pour remercier notre adversaire pour le combat. C'est cela notre pratique. Sincèrement, nous montrons notre respect pour nos adversaires et nous faisons le combat le plus honnête possible. Cette préparation mentale doit être faite avant d'affronter chaque adversaire. Etant donné que nous avons cette mentalité, il y a deux éléments importants dans notre pratique du combat. Le premier élément, c'est de garder le plus possible une sensation réaliste et un sens des réalités, afin que nous puissions apprendre à affronter des attaques réelles. Le deuxième élément, c'est d'éviter de se blesser mutuellement à l'entraînement afin que nous puissions continuer à nous entraîner suffisamment longtemps pour apprendre. Bien que ces deux éléments puissent sembler contradictoires, nous devons toujours les garder tous les deux à l'esprit quand nous pratiquons les kumites. Il y a plusieurs choses à faire pour avoir une sensation réaliste. A partir du moment où l'on salue l'adversaire, on ne "montre plus les dents": ceci est un dicton japonais qui signifie que l'on ne sourit pas et que l'on ne rit pas quand on est face à face. Les deux côtés gardent une attitude sérieuse. Quelqu'un vient vous attaquer en vous regardant sérieusement. Vous devez regarder sérieusement et faire une contre-attaque puissante. Si quelqu'un est assez bête pour espérer une attaque faible, il y a beaucoup plus de risque que quelqu'un soit blessé. Le pire des cas, c'est quand un des adversaires est sérieux et que l'autre ne l'est pas. Les meilleurs combats sont ceux où les adversaires se respectent. Alors l'attaquant peut faire une attaque puissante et réaliste, et le défenseur peut bloquer ou éviter l'attaque et faire une contre-attaque réaliste. La façon dont nous protégeons nos adversaires, aussi étrange que cela puisse sembler, transparait également dans ce sentiment de respect mutuel. Si vous respectez votre adversaire, vous pouvez le protéger grâce à votre forte mentalité. On ne pratique pas pour pouvoir blesser ses adversaires ou prouver que l'on est supérieur ou mettre en avant son niveau. Ce n'est pas du respect. C'est un désir égoïste et immature pour montrer à quel point on est fort. Débarrassez-vous de ce sentiment-là. Si vous le maintenez, les gens alors seront blessés ou



abandonneront avant d'avoir atteint un bon niveau. Au contraire, nous devons tenir notre promesse de ne pas nous blesser mutuellement. Nous savons quand une attaque aurait détruit l'adversaire, sans avoir vraiment besoin de le descendre. Nous savons que frapper un adversaire qui est de beaucoup notre junior ne veut absolument pas dire que nous sommes forts. Nous savons qu'il n'est pas permis de toucher à la contre-attaque, parce que notre adversaire, notre ami, pour que nous puissions pratiquer sérieusement, fait une technique qui le laisse ouvert à la contre-attaque. C'est la raison pour laquelle nous pratiquons les kumite avec nos amis en ayant une mentalité sincère et en agissant avec rigueur. Lorsque l'on fait kumite, on s'entraîne à se préparer mentalement face à un adversaire. On pratique comme dans un cas réel, mais on se protège également mutuellement en gardant un esprit réaliste et fort. On se polit de sorte que, dans le futur, on puisse maîtriser une situation critique avec un esprit calme et courageux. On respecte donc son adversaire, quel qu'il soit.



On doit savoir apprendre quelque chose de n'importe quel adversaire (même d'une ceinture blanche!) et ne jamais penser que c'est l'autre qui fait faux et que l'on fait toujours juste. On respecte également les règles et on doit être réaliste: prendre la garde en reculant et puis avancer un peu le pied avant, c'est ou bien être malhonnête, car l'on cherche ainsi à grignoter le "ma" de son adversaire pour mieux pouvoir le toucher (et cela va marcher avec un junior, mais pas avec un ancien!), ou bien ne pas être réaliste, car il y a une convention dans sambon-kumite qu'il faut respecter: c'est celui qui prend la garde, et qui par conséquent se met au "ma" (et non pas dans le "ma") qui va attaquer, mais en cas réel il n'y a pas un attaquant et un défenseur et personne ne vous laissera rentrer dans son "ma" sans réagir, et donc se mettre en face d'un adversaire en rentrant dans son "ma", c'est se mettre en danger, et ce n'est pas réaliste.

" Certains ont l'habitude de mesurer la distance en tendant le bras vers l'adversaire. C'est ridicule de tendre les doigts et de mesurer à quelle distance vous vous trouvez. Ceci ne sert que pour les explications. Un véritable adversaire attaquera votre bras. Il faut, au contraire, sentir la distance correcte, tout comme il vous faudrait le faire en combat réel. Lorsque l'on se tient face à face avec l'adversaire en sambon-kumite, on se trouve déjà au bord du "ma" (la distance la plus proche), aussi ne peut-on avancer sans attaquer. De la position où l'on est prêt, il faut reculer d'un pas du pied droit et faire geran-haraj en zen-kutsu. Ne faites pas deux ou trois pas, faites seulement un mouvement clair." Ou encore: " L'attaque en sambon-kumite, c'est trois attaques oi-zuki sur une cible spécifique. Ce que l'on essaye d'apprendre, c'est de bouger courageusement les hanches. Ceci est un point important. On doit avoir une mentalité assez forte pour rentrer sur l'adversaire, pour bouger les hanches directement vers l'adversaire. Je vois, actuellement, beaucoup de gens qui font sambon-kumite où la première attaque est oi-zuki, et ensuite la deuxième et la troisième sont gyaku-zuki. Ce n'est pas sambon-kumite. Il faut que vos hanches rentrent.

Si les gens enfreignent les règles dans cette pratique, il y aura des problèmes plus tard. Par conséquent, veillez à faire sambon-kumite avec des oi-zuki exacts, à partir d'une posture solide, un par un, en direction de l'adversaire. Gardez les hanches basses, faites des mouvements de hanches très puissants et essayez de pénétrer dans le

...rps de l'adversaire avec chaque attaque.
...ela ne suffit pas de toucher simplement la peau de votre
...l'adversaire. Votre sensation passe complètement à travers
...; les yeux et les hanches dirigés sur la ligne médiane de
...d'adversaire et la jambe arrière solide, avec le pied et les
...teils dirigés vers l'intérieur. Tout en maintenant cette sen-
...sation, regardez l'adversaire dans les yeux et donnez le
...up de poing en avançant les hanches et en faisant en
...ême temps hikite. Le rythme est "un... deux-trois" (deux et
...trois sont plus rapprochés). Ce n'est pas "un... deux... trois"
...ut sur le même rythme."

...i je comprends bien, sambon gumite c'est trois pas et non
...is 36 pas! Une dernière chose: à la fin du sambonkumi
... , après la contre-attaque, on est forcément dans le "ma"
...n de l'autre, alors il ne faut pas rester là à se regarder
...ndant un heure, à se toiser. Dès que l'on a attaqué, on
...prend le "ma"; ou dès que l'on a contre-attaqué, on
...prend le "ma". Je ne pense pas qu'on puisse accepter un
...balayage en contre-attaque en sambon gumite, en particu-
...r sur un junior qui ne va pas s'y attendre, car ou bien vous
...ntrôlez votre balayage et vous ne renverserez de ce pas
...votre adversaire, ou bien vous essayez vraiment de balayer
...jambe de votre adversaire et vous risquez alors de se
...esser sérieusement. C'est le genre de technique à tra-
...vailler au dojo et non pas en stage spécial. Voici ce qu'en
...dit Maître Ohshima:

Comme je le dis toujours, lorsque je parle de cette tech-
...que, il faut, avant de pratiquer ashi harai, apprendre
...tomi, les techniques de chute. L'attaquant et le défenseur
...ivent savoir chuter en toute sécurité. Ensuite, vous pour-
...rez travailler tous les deux. Lorsque vous résistez, les deux
...ités peuvent alors se blesser. Quand vous pratiquez les
...balayages, il est important d'éviter les blessures. C'est non
...seulement celui qui est balayé qui risque de se faire mal au
...pied, à la cheville ou au genou, mais également celui qui
...balaye. Si vous vous blessez à un de ces endroits, vous ne
...purrez plus continuer à vous entraîner. Par conséquent,
...prenez avant tout que vous ne devez accepter aucun acci-
...dent ni aucune blessure dans cette pratique. Si vous com-
...mencez à vous faire mal mutuellement, vous devez vous
...rêter aussitôt, car cela veut dire que vous faites quelque
...chose de faux. Avec un adversaire, commencez en faisant
...très attention à vos mouvements, seulement après vous
...être réchauffé et lorsque vous savez où vous touchez.

Ensuite, petit à petit, augmentez la vitesse et la puissance.
N'essayez pas de balayer avec votre jambe. Mais balayez
avec la puissance de vos hanches qui entraînent la jambe.
Les hanches doivent rentrer à fond. En règle générale, on
balaye la jambe de l'adversaire dans la direction où pointent
ses orteils. Contentez-vous de toucher légèrement une cen-
taine de fois. Ensuite, utilisez pour une fois plus de puis-
sance en utilisant un tapis. L'adversaire ne doit pas trop
résister lorsque sa jambe est balayée, et il doit tomber en
toute sécurité. De cette façon-là, on peut éviter les bles-
sures et les accidents."

On ne doit pas faire systématiquement plusieurs contre-
attaques. Si lors d'un combat, vous n'avez pas pu faire
votre contre-attaque parce que votre adversaire a réussi à
la parer (ce qui signifie que vous n'aviez pas le bon timing
pour contre-attaquer), faites-en, bien sûr, une deuxième qui
elle doit être absolument efficace. J'ai parfois eu l'impres-
sion d'assister à des combats de coqs et non pas à des
sambon gumite. Voici ce que dit Maître Ohshima à propos
de sambon gumite, et il est très important de bien le com-
prendre:

"Il faut être prêt à détruire l'adversaire lorsqu'il arrive avec
sa troisième attaque. Si vous ne pensez qu'à la façon de
vous en sortir, vous ne ferez jamais la contre-attaque au
bon moment. Il faut faire la contre-attaque immédiatement
après sa dernière attaque ou simultanément avec celle-ci.
Le dernier blocage et la contre-attaque doivent se faire sur
une seule respiration. Avant même de commencer le sam-
bon-kumite, on décide une seule chose: de détruire l'adver-
saire immédiatement après la troisième attaque. A l'entraî-
nement, bien sûr, on doit aussi décider de bien contrôler sa
contre-attaque. Les personnes qui n'ont pas une carrure
puissante, spécialement les femmes, doivent viser exacte-
ment les points vitaux en faisant leur attaque ou leur contre-
attaque. Une contre-attaque claire est importante, parce
que ce qui compte en combat, c'est notre mentalité déter-
minée, sans aucune hésitation. Il ne peut pas y avoir de
mouvements secondaires ou un manque de confiance.
Notre corps montre notre faiblesse mentale ou notre imma-
tuerité ou notre sensation confuse, nous pratiquons donc
pour développer une sensation courageuse, propre, forte et
pour réaliser une contre-attaque claire et efficace, une
seule contre-attaque, avec une posture solide."

Chaque combat a ses règles, des conventions: il faut les

sent.

respecter. Ce n'est qu'en respectant ces règles que l'on comprendra ce qui est important dans le combat réel. Alors, ne faisons pas n'importe quoi parce que cela nous arrange, ou parce que l'on aime la bagarre, ou que l'on veut faire croire à l'autre que l'on est meilleur que lui. Apprenons à oublier notre ego, à être humbles et critiques vis à vis de nous-mêmes.

4ème réflexion, après les Ten No Mon: c'est facile pour vous, sandan ou yodan, de mettre votre poing dans la gueule d'un junior (1er kyu au maximum, si ce n'est ceinture blanche!) Et c'est d'autant plus facile si vous trichez, si vous vous mettez dans son "ma" dès le départ, si vous faites un crochet, alors qu'il doit rentrer droit, ou si vous feintez. J'ai toujours entendu Me Ohshima dire que l'attaque doit être "pure", honnête, claire. "L'attaquant fait un oizuki idéal", dit encore Me Ohshima dans "Notes on Training". Notre rôle, c'est de faire comprendre au junior une sensation: la sensation de ne pas fuir devant un poing, mais d'être déterminé à "tuer" l'autre avant même qu'il ait pu attaquer. Si vos règles sont fausses dès le départ, comment voulez-vous faire comprendre cette sensation à un junior? Apprenez aussi à écouter les explications que donne le senior au début de l'entraînement et ne croyez pas d'avance ce que vous savez tout.

Pour finir, j'aimerais que vous ne preniez surtout pas cela comme des critiques, mais comme des conseils que je peux vous donner parce que je suis un peu à l'extérieur maintenant et que je vois donc des choses dont vous ne vous rendez pas compte de l'intérieur. Et puis je suis plus âgée que la plupart d'entre vous (pas encore sénile!), avec 32 ans de pratique continue, et surtout j'ai les paroles de Me Ohshima gravées à jamais dans ma mémoire et ce sont elles que j'aimerais vous transmettre ou vous rappeler. Si nous voulons suivre son enseignement, il faut veiller à ne pas dévier d'un millimètre. Il est certain qu'on ne peut pas tout faire de façon parfaite, mais lorsque l'on vous fait une remarque, essayez de comprendre, de prendre conscience de votre erreur. Chaque remarque doit vous amener à une réflexion. Il faut que nous soyons tous très stricts et honnêtes avec nous-mêmes pour ne pas dévier de la pratique traditionnelle du karaté-do que nous enseigne Me Ohshima, nous devons toujours essayer de faire de notre mieux, non pas par comparaison avec les autres, mais par rapport à nous-mêmes.

Renée Hug

INTERVIEW DE JACQUES DUPRE par André Rihouay (suite)

SHOTOKAI A propos de shotokai quelle est son histoire et ses rapports avec Me Funakoshi ?

Shotokan veut dire la maison de Shoto, son nom de poète, et Shotokai son cercle d'amis proches ou d'élèves proches. Pour Me Funakoshi il n'existait pas plusieurs écoles de karaté, il y avait le karaté point final. Mais certains de ses élèves ont tout de même fondé des groupes dissidents: Wado Ryu etc... et à la fin de sa vie il a même été nommé président d'honneur de la JKA, organisme qui prônait le professionnalisme contre lequel il s'était toujours élevé. Mais Me Funakoshi n'a jamais connu ni a fortiori cautionné le "style Shotokai". Après sa mort le groupe a éclaté et Egami a gardé le nom de Shotokai. Puis il est parti dans une voie très utopique même si lui était très fort et arrivait à faire des choses surprenantes. On pouvait lui reprocher d'entraîner ses élèves directement dans une voie qui était pour lui l'aboutissement de nombreuses années d'entraînement Shotokan classique. Ils sautaient toutes les étapes par lesquelles il était passé. Shotokai n'est pas une déformation de Shotokan mais un aboutissement.

Mais c'est aussi un style qui a beaucoup apporté au karaté de Me Ohshima

Au début nos mouvements étaient très saccadés ce qui nous donnait une impression (illusoire) de grande force.

Mais c'est au contact d'Harada que M. Ohshima a assoupli les mouvements après avoir été le voir au Brésil et avoir été interpellé par sa pratique. Harada était considéré par ses camarades d'entraînement de Waseda comme le plus mauvais élève. Il ne comprenait que difficilement, il faisait recommencer cent fois l'exercice, se trompait dans les katas, les autres ne pensaient qu'à le lui faire payer, ce qui l'a fait progresser puisqu'il devait se défendre ! Puis M. Egami l'a pris sous son aile et l'a personnellement entraîné et très rapidement son niveau a "explosé" et il est devenu 5ème dan au grand étonnement de tout le monde. Harada, au contact d'Egami avait acquis des mouvements beaucoup plus fluides et il a convaincu de leur efficacité M.

Ohshima qui trouvait là une solution au problème des gros gabarits américains qu'il était difficile de gérer de face et force contre force. En creusant cette idée il a su sans dévier, l'adapter et améliorer sa pratique.

Puis il est venu en 66 nous faire part de ses trouvailles et pour nous ça a été très difficile de s'adapter à ce nouveau style. A tel point que beaucoup n'ont pas compris et sont partis rejoindre la fédé. Nous étions perdus ! Nous ne sentions plus rien ! Puis après la décontraction dans la mollesse est venu le dynamisme qui nous a donné l'efficacité.

Puis nous avons fait la connaissance d'Harada.

Me Ohshima nous en avait parlé et nous étions très impatients de le voir. Il fit placer trois hommes serrés les uns aux autres, le premier tenait un bottin sur son ventre. Le maître faisait tsuki dans le bottin et le troisième était littéralement éjecté des deux autres, plié en deux par la douleur ! Il nous a fait travailler les taikyokyu, que maître Egami réalisait en moins de 5 secondes dans des postures parfaites. Il nous a laissé un grand souvenir.

TU AS RENCONTRE AUSSI D' AUTRES EXPERTS

Kaze est venu diriger un stage H.Plée en juillet 67. De taille moyenne, massif, l'instructeur en chef de la IKA, 6ème dan, était impressionnant de puissance. C'était un vrai professionnel de notre art, avec une grande vitesse d'exécution et une grande netteté dans ses kimés. Il avait commencé le karaté avec maître Funakoshi pendant la 2ème guerre mondiale, où les Japonais se préparaient au suicide collectif contre les américains. Ils s'entraînaient comme des forcenés, avec beaucoup de blessés mais ceux qui résistaient atteignaient un niveau très élevé de combattants. Il combattait facilement les champions français. Il avait une grande connaissance des katas, pouvait les faire en inversant le coté du départ ou à l'envers, ou en marche arrière. Nanbu, 22 ans, 2ème dan, style Shito Ryu, champion du Japon, est venu en juillet 63. M.Plée avait fait sa connaissance au Japon où les maîtres japonais voulaient un peu tester le français. Ils dissimulèrent donc malicieusement parmi les différents partenaires, Yoshinao Nanbu, 2ème dan seulement mais meilleur combattant universitaire. Sans doute le test fut-il concluant puisque H.Pée obtint son 5ème dan et Nanbu fut invité en France.

"Yoshe" nous fit une démonstration de katas en chantant

d'une façon extraordinaire. Il nous montra aussi un balayage de *ashi barai* qui fit fureur chez tous les compétiteurs de l'époque. Nanbu reviendra en 1971 avec une nouvelle méthode : le Sankukai.

Yasuri Ono, capitaine de l'équipe de Waseda, 4ème dan, participa au stage de maître Ohshima en 1971. Pour la première fois le jyu kumité est étudié en profondeur. Je me souviens d'un magnifique yoko de sa part qui m'envoya au tapis. Il était impressionnant de décontraction, avec un timing exceptionnel, malgré un style d'apparence trompeur.

TU N'AS PAS PRATIQUE QUE LE KARATE. QUE T'ONT APORTE LES AUTRES ARTS MARTIAUX?

En restant chez H.Plée j'ai rencontré d'autres experts.. J'ai découvert ainsi des styles chinois, goûté un peu au tai chi et des éléments de kung fu.

Pour passer un diplôme il fallait, les judokas tenaient un peu les rênes, avoir des notions de judo et d'aïkido, mais ça n'allait pas très loin en général sauf pour certains qui ont passé des ceintures noires dans toutes ces disciplines.

J'ai aussi étudié le mouvement Albaracin, de contre-culture, en 70, dans la mouvance pacifiste de l'époque, qui a sombré ensuite en mouvement sectaire, mais qui m'a ouvert l'esprit sur d'autres choses. Albaracin est une résurgence d'un des cinq styles Shaolin qui s'est transmis par l'Ouest en suivant la route de la soie puis jusqu'en Espagne par les arabes et en Amérique du Sud par les conquistadores. C'est un art martial qui englobe toutes les parties de l'homme et pas seulement le combat. Albaracin est un très beau village espagnol, en Aragon ou vivaient en parfaite harmonie des juifs, des arabes et des catholiques, au grand dam de l'inquisition qui les a chassés. Les uns sont partis au nord vers la France, chez le comte de Toulouse, un original lui aussi, qui en a utilisé comme mercenaires. Ils étonnaient leurs adversaires par leur tenue de l'épée à deux mains à la manière orientale.

J'ai aussi pratiqué le Bojutsu (l'art de la guerre) qui utilise toutes sortes d'armes. Cette école venait de chez Cocattre, donc le dojo concurrent de Plée, avec des gens comme Baron qui s'en occupe toujours. Ils étaient très opposés à la compétition et s'appuyaient surtout sur les katas comme

mode de transmission de techniques des différentes armes, selon l'esprit des samourais qui devaient être des combattants complets. On en arrivait à la self défense contre un ou plusieurs adversaires à main nue ou armée. Donc un art très complet à travers des formes de katas et d'assauts conventionnels genre ippon kumité. On utilisait par exemple le bâton : le petit bâton, ou gourdin et le grand bâton ou bourdon. Cet art martial est d'origine occidentale par la chevalerie et transmis par les compagnons qui étaient des maîtres de bourdon. Et le bâton se retrouve aussi dans la savate. Les sociétés de boxe française et de savate étaient des sociétés plus ou moins secrètes. Les pratiquants de bojutsu lui ont donné un nom japonais car ils étaient tous des anciens d'art martial japonais déçus par l'orientation sportive et de compétition.

NE TROUVES - TU PAS QU'IL EST DOMMAGE QUE LES DIFFERENTS ARTS MARTIAUX NE COMMUNIQUENT PAS ?

Bien sûr, les arts martiaux sont maintenant trop spécialisés alors qu'ils sont chacun une part du combat. Les samourais commençaient par utiliser leurs armes puis les frappes puis les projections, les saisies, les clefs et autres immobilisations. Maintenant chaque partie s'est développée en ignorant les autres. Bien sûr on est initié aux techniques des autres arts mais à des grades trop élevés. Par exemple il y a des atémis en judo, qui ont d'ailleurs été mis au point par Kano avec l'aide de Funakoshi, mais qui ne sont appris qu'à partir du 4eme dan comme les projections chez nous. Je pense par exemple qu'on devrait apprendre les chutes relativement tôt, tant qu'on est souple

Après 20 ans ... quelques réflexions

1. Hier

1982 Une année plutôt moyenne pour les vins d'Alsace. La récolte s'est faite sous la pluie et, malgré une quantité de raisins importante, la qualité n'était pas au rendez-vous. Le cru du dojo de Colmar (créé en 1979) fût bien meilleur. En effet, 7 débutants de cette année-là sont devenus shodan ou plus, fait unique dans l'histoire de notre dojo. Aujourd'hui, nous sommes encore 2 à pratiquer.

Par rapport à certains qui s'entraînent seuls, je pense très sérieusement que nous avons eu beaucoup de chance d'avoir eu ce " noyau " fort permettant une stimulation positive sur le tatami, sans oublier l'encadrement qui va de soi. Je crois que cet environnement favorable est primordial pour la pratique à long terme de notre art martial.

C'est grâce à ce travail en couple, en partenariat, qui est mis en " démonstration " pour le passage de grade Sandan et Yodan, que nous arrivons à progresser en karaté, mais aussi dans la vie de tous les jours. Mon interprétation très personnelle sur ce passage obligé est ce devoir d'adaptation de l'un par rapport à l'autre, tout en restant le plus efficace possible afin de découvrir le message technique de chaque mouvement ou série.

2. Aujourd'hui

Je constate qu'il m'est actuellement beaucoup plus difficile de faire 2 stages spéciaux par an, alors que j'en faisais 5 en 1986 tout en m'entraînant 4 à 5 fois par semaine. Le fait est qu'il est très difficile de concilier, voire d'harmoniser, les trois éléments que sont la famille, la profession et notre pratique.

A ce sujet, j'aurais 2 messages.

Aux jeunes, étudiants et autres : n'attendez pas de vous faire happer par la vie professionnelle. Profitez au maximum de tous les entraînements et stages qui se présentent à vous.

A ma femme, et à l'ensemble des conjoint(e)s : un grand merci pour votre soutien dans notre recherche du " Do ".

3. Demain

Après Paris en 1984 et Toulouse en 1994, nous célébrerons les 40 ans de notre Association en Alsace. Je voulais en profiter pour vous confirmer la motivation et la volonté de l'ensemble des Dojos de l'Est de la France, afin que cette fête soit particulièrement profitable à tous.

Le but étant de réussir cette fête avec l'ensemble des associations Shotokan créées par Maître Ohshima.

Alors réservez-vous d'ores et déjà les dates des 9, 10 et 11 juillet 2004, et venez nombreux !

A bientôt

Denis BAUER. Dojo de Colmar

apprécié, estimé, aimé. Peut-être son âme avait-elle une blessure si grande que son armure était devenue difficile à porter. On ne peut ni parler de choix, ni d'égoïsme, ni de lâcheté, car les courants de la vie sont si subtils que nous serions bien fous de prétendre pouvoir tout juger, tout expliquer. Quel roc n'a pas de faille ? La goutte d'eau peut en gelant faire éclater le rocher. Dans ma mémoire, il restera un ami plein de courage et de détermination.

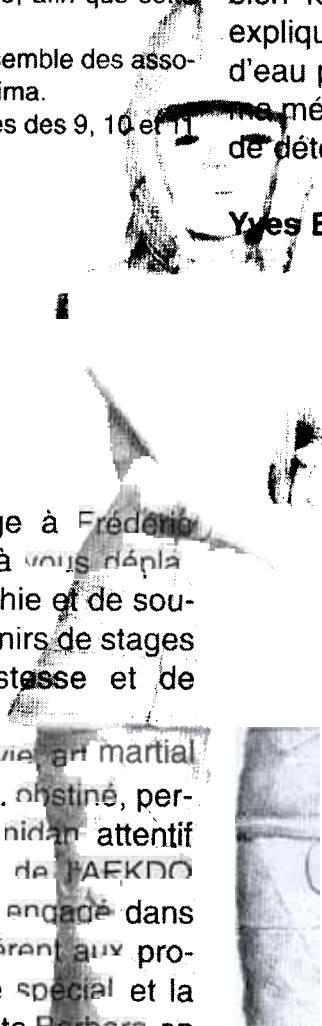
Yves Baumann, dojo de Mulhouse

Hommage à Frédéric

Merci à tous pour votre hommage à Frédéric Pfeiffer. Vous avez été nombreux à vous réplâcer, à envoyer des mails de sympathie et de soutien, des messages pleins de souvenirs de stages mêlés d'incompréhension, de tristesse et de révolte.

Il avait choisi le karaté en trame de vie martial à l'image de son caractère combatif, obstiné, perfectionniste et sincère. C'était un nidan attentif aux autres, secrétaire et trésorier de l'AEKDO ainsi que de mon dojo, pleinement engagé dans les festivités de 2004, jamais indifférent aux projets de France Shotokan. Le stage spécial et la rencontre de maître Ohshima à Santa Barbara en 2001 avait dopé ses convictions et l'avait rendu plus fort.

Il n'avait que trente ans et tout à découvrir, et sa mort est d'autant plus incompréhensible qu'il était



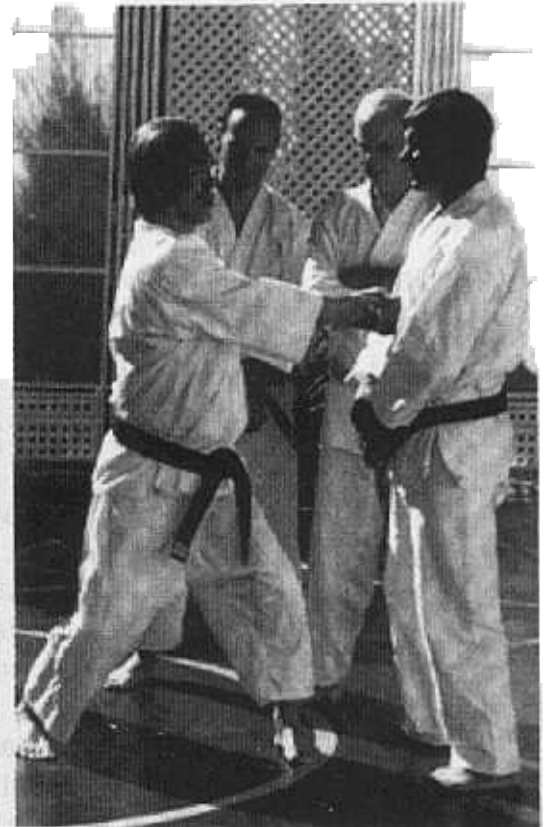
QUOI DE MEUF,

DOC?

Nous nous demandions si Michel Asseraf était encore en train de ramer au beau milieu de l'atlantique avec sa famille !!

Il semblerait que la traversée se soit bien passée comme l'atteste un de ces clichés où on peut le voir en compagnie de Me Ohshima, lors d'un séjour à Miami en janvier.

Quelques pratiquants français ont eu la chance de suivre ces entraînements sous le doux soleil de Floride!



Pour vos articles, pour vos photos:
Gilles Brunot 82, Av Pasteur 24100 Bergerac
gilvero@club-internet.fr

douze